

Poengsystem for desember konkurranse.

Navn:

Poeng	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
		Mandag	Mandag	Mandag
		Tirsdag	Tirsdag	Tirsdag
		Onsdag	Onsdag	Onsdag
	Torsdag: 30.Nov	Torsdag	Torsdag	Torsdag
	Fredag:	Fredag	Fredag	Fredag: 22.Des
	Lørdag	Lørdag	Lørdag	Totalt antall poeng:
	Søndag	Søndag	Søndag	

Regler for konkurranse:

Start: 30November. Avsluttes 22 Desember.

2P: For å gå i mer enn 15 minutter. Eks gå til jobb, eller kjøre halvveis og gå halvveis.

2P: Hvis du har husket å ta Trigo medisinen din i dag. Oppskrift ligger på hjemmesiden vår.

4P: For å gå en tur som er mer enn 30minutter.

Går du litt oftere får du mer poeng 😊